# Arma Secreta para Controlar la Diabetes Tipo 2 – Salud y bienestar

Si pudieras disfrutar de una mejor salud por solo cambiar algo de ti mismo, ¿lo harías? Claro que lo harías. Y para millones de latinoamericanos, una mejor calidad de vida fue encontrar simplemente otros habitos dieteticos.

Hay mucho poder en la nutrición y, a medida que el campo de la medicina funcional gana en popularidad como método para tratar enfermedades crónicas y degenerativas, la gente descubre que la buena salud está al alcance de todos.

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, uno de cada tres latinoamericanos es prediabetes, lo que significa que sus niveles de azúcar en la sangre son “más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos como para ser clasificados como diabetes tipo 2”. Y sin hacer ningún cambio en el estilo de vida, los CDC dicen que hasta un 30% de las personas con prediabetes desarrollarán diabetes tipo 2 en un plazo de cinco años.

“Los médicos están descubriendo que la diabetes tipo 2 no es una afección que requiera de más medicamentos. En lugar de eso, necesita un cambio en la nutrición”, dijo la Dra. Candice Hall, D. C., a la Próxima Medicina Avanzada.

## Entonces, ¿Qué podemos poner en nuestro plato para ayudar a prevenir la diabetes?

### 1. Comer Verduras

“Comer verduras casi todos los días puede ser uno de los pasos más poderosos que usted pueda tomar para prolongar su vida”, dijo Michael Greger, M. D., autor de Comer Para No Morir. De todos los grupos de alimentos analizados por un equipo de investigadores de la Universidad de Harvard, los alimentos verdes han demostrado estar asociados con la mayor protección contra las principales enfermedades crónicas.

Comidas como col rizada, espinaca y brócoli son versátiles, fáciles de preparar y deliciosas.

Haz clic aquí para leer todo el artículo